

Séance 6

Thème Renforcement musculaire jambes + ceinture abdominale et lombaire

Matériel nécessaire : Tapis, bouteille d'eau

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Cou : Tourner la tête à droite et gauche

Réalisation : les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

Nombre de répétition : 10 fois de chaque côté



Cou : Basculer la tête en arrière et en avant

Réalisation : les bras sont relâchés le long du corps, mouvement de la tête

Nombre de répétition : 10 fois de chaque côté



Epaules : Cercle vers l'avant et vers l'arrière

Réalisation : Mains sur les épaules, emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

Nombre de répétitions : 10 cercles dans chaque sens



Epaules : Cercle vers l'avant et vers l'arrière

Réalisation : Bras tendus de chaque côté à hauteur d'épaules. Emmener les coudes vers l'avant de façon à faire des cercles puis même chose vers l'arrière

Nombre de répétitions : 10 cercles dans chaque sens



Coudes : Coude dans la paume de main, passer le bras en dessous de l'autre bras puis au dessus.

Réalisation : Mouvements amples jusqu'à tendre le bras

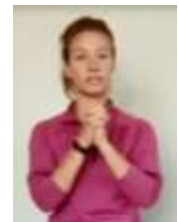
Nombre de répétitions : 10 mouvements sur chaque coude



Poignets : Cercles avec les poignets

Réalisation : Joindre paumes de mains, croiser les doigts et réaliser des cercles.

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens



Bassins : Cercles avec le bassin

Réalisation : Ecarter les jambes un peu plus large que largeur du bassin
Fléchir les genoux pour ne pas bloquer les articulations

Mettre les mains sur les hanches

Effectuer des rotations avec le bassin avec la plus grande amplitude possible

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens



Genoux : Cercles avec les genoux

Réalisation : Fléchir les genoux, mains posées dessus, réalisation de cercles

Nombre de répétition : 10 cercles dans chaque sens

Chevilles : Monter sur pointes de pieds puis talons

Réalisation : s'aider des bras pour s'équilibrer ou prendre appui sur une chaise ou un mur

Nombre de répétitions : 10



Chevilles : Monter sur pointes de pieds puis talons

Réalisation : s'aider des bras pour s'équilibrer ou prendre appui sur une chaise ou un mur

Nombre de répétitions : 10



Hanches et jambes : Rotation semi circulaire

Réalisation : Monter le genou devant soit, ouvrir le genou vers l'extérieur et ramener le pied au sol

Nombre de répétitions : 10 sur chaque jambe



Montés de genoux

Réalisation : Monter un genou après l'autre en venant le toucher avec sa main opposée

Nombre de répétitions : 10 sur chaque jambe



RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR TAPIS

Montés de genoux

Réalisation : S'allonger sur le côté, jambe pliée au sol, tête sur le bras.

Tendre la deuxième jambe sans qu'elle ne touche le sol, et monter le genou à la poitrine.

Souffler en montant le genou, inspirer en tendant la jambe

Nombre de répétition : 10 sur chaque jambe



Montés de jambe tendue vers l'avant

Réalisation : S'allonger sur le côté, jambe pliée au sol, tête sur le bras.

Tendre la deuxième jambe sans qu'elle ne touche le sol, et monter la jambe tendue vers l'avant.

Souffler en montant la jambe vers l'avant, inspirer en revenant.

Nombre de répétition : 10 sur chaque jambe



Montés de jambe tendue vers le haut

Réalisation : S'allonger sur le côté, jambe pliée au sol, tête sur le bras.

Tendre la deuxième jambe sans qu'elle ne touche le sol, et monter la jambe tendue vers le haut.

Souffler en montant la jambe vers l'avant, inspirer en revenant.

Nombre de répétition : 10 sur chaque jambe



Montés de jambe tendue vers le haut

Réalisation : Sur le dos, bras le long du corps, tête posée au sol,

Fléchir une jambe, tendre l'autre, emmener la jambe tendue vers le haut.

Ne pas reposer la jambe sur le retour.

Souffler en montant la jambe, inspirer en redescendant.

Nombre de répétition : 10 sur chaque jambe



Relevés de bassin

Réalisation : Position sur le dos, tête posée au sol, les deux jambes fléchies

Les bras sont le long du corps.

Lever le bassin, puis redescendre sans le poser.

Souffler en levant le bassin, inspirer en revenant vers le bas

Nombre de répétition : 10



Flexion extension de jambes

Réalisation : Position sur mains et genoux

Fléchir et tendre la jambe vers l'arrière dans l'alignement du corps.

Attention à garder le dos droit, et les épaules perpendiculaires au buste.

Nombre de répétitions : 10 sur chaque jambe



Equilibre/cooordination/renfo jambes et bras

Réalisation : Lever bras et jambe opposée dans l'alignement du corps.

Attention à ne pas creuser le dos et être gainer.

Nombre de répétitions : 10 de chaque côté



Abdos obliques

Réalisation : Relever tête, cou, haut des épaules

Toucher sa main à son pied, d'un côté et de l'autre

Nombre de répétitions : 2 séries de 10 de chaque côté



Relevés de buste

Réalisation : Tendre les bras et les emmener vers les genoux.

Nombre de répétitions : 2 séries de 10



Battements de jambes

Réalisation : Se positionner sur ses deux coudes

Tendre les deux jambes et effectuer des battements de jambes

No mbre de répétitions : 2 séries de 10



ETIREMENTS

Lombaires/jambes et fessier

Réalisation : Attraper ses deux genoux pour les emmener vers la poitrine

Durée : 15secondes



Colonne vertébrale/ bras et épaules

Réalisation : Les deux jambes sont fléchies, bras le long du corps.

Inspirer en montant les bras vers le haut puis derrière la tête.

Chercher l'étirement.

Souffler et repasser les bras le long du corps.

Nombre de répétitions : 5



Adducteur / Ischio jambiers

Réalisation : Ecarter les jambes, se pencher sur un côté puis l'autre

Durée : 15secondes sur chaque jambe

